



Fevereiro chegou

Wagner Xavier de Melo*

Chegou fevereiro,
Sem serpentina,
Almejamos insumos,
Queremos vacina.

O surdo está mudo,
Nesse mundo tanta,
Sapucaí vazia,
Carnaval no divã.

Fevereiro chegou,
Sem batuque ou desfile,
Se segura malandro,
Fique em casa e resiste.

Tudo vai melhorar,
Quando a cura chegar,
Mestre sala e passista,
Na avenida sambar.

Instagram: @wagner.melo.poesia

*Guarda municipal e poeta.



Feliz Aniversário

12/02
Angelo Ferrão Carvalho

13/02
Robinson de Souza Amorim

14/02
Fabio Damasceno Silva

16/02
Horacio da Silva Ribeiro Neto
Jose Américo Pires Ribeiro

17/02
Tatiana Alves Guimarães

18/02
Yara Ledoux Ribeiro





Carnaval em casa: ideias para curtir a folia com segurança

Aulas de samba, show virtual, live de bloco... Caia na folia sem ir às ruas

A gente sabe... você queria mergulhar no glitter e acompanhar os bloquinhos ao som de muitas marchinhas neste Carnaval, mas, infelizmente, não vai rolar. Com os desfiles e festas de rua cancelados por conta da pandemia do novo coronavírus, a folia será bem diferente: sem multidão e dentro de casa. Você imaginou que algum dia isso pudesse acontecer? Enquanto a vacina não chega para todos, o jeito é tentar arrumar uma maneira de se divertir com segurança, sem sair do sofá. Como? Por aqui, te damos algumas ideias pra matar a saudade do Carnaval:

Visite o barracão de uma escola de samba

Foliões de qualquer parte do Brasil e do mundo já podem visitar o barracão da Acadêmicos do Grande Rio, escola vice-campeã carioca em 2020. Em uma parceria entre o Airbnb e a comunidade do Carnaval do Rio, é possível adquirir essa e outras experiências online. A ideia é apoiar aqueles que dependem do principal evento cultural do país como fonte de renda e levar a folia a qualquer lugar.

Ainda rola ver os bastidores da preparação dos desfiles e aprender a tocar percussão improvisando um instrumento. Para quem gosta de dançar, dá pra participar de uma aula de samba e até de percussão (diretamente de Salvador) e aprender a fazer makes típicas de Carnaval. O valor das reservas vai de R\$ 20 a R\$ 100 e as experiências ficarão disponíveis durante todo o mês de fevereiro.

Participe de um baile (e bloco!) virtual

Saudade de um bloquinho, né? Na sexta, dia 12, a cantora Preta Gil estará ao vivo, a partir das 18h, no Morro da Urca, comandando uma live que vai juntar Rio de Janeiro, São Paulo, Minas e Bahia. O e-Carnaval SulAmérica terá ainda shows de Péricles, Jota Quest e Bell Marques, cada um em sua cidade.

Pra assistir, basta entrar no canal da SulAmérica no YouTube ou colocar nos canais LIKE e 500 da Claro TV. Também dá pra escutar pela rádio Mix Rio e Rádio SulAmérica Paradiso FM, além da nova plataforma streaming SulAmérica Paradiso.

A cantora ainda fará uma live com o seu Bloco da Preta no domingo (14). A filha de Gilberto Gil, que vai pedir doações para os catadores de lata e ambulantes na live, receberá convidados como Alcione, Mumuzinho e Teresa Cristina. A transmissão começará a partir das 16h, simultaneamente no canal de Preta no Youtube e em seu perfil no Instagram.

Cinco blocos do carnaval de rua do Rio também levarão a folia pra sala de estar. Blocobuster, Balanço da Zona Sul, Lambabloc, Dinossauros e É Tudo ou Nada se juntaram à plataforma de vídeo por streaming Sound Club Live para transmitir uma gravação inédita da festa no sábado (13) a partir das 12h. Os ingressos custam R\$10.

Acompanhe um cortejo

No domingo (14), é a vez do Cordão do Boitatá promover um baile multicultural, a partir das 15h, com transmissão pelo canal



do YouTube do Teatro Riachuelo Rio. O bloco comemora 25 anos de vida!

O cortejo também participa do projeto Unidos pelo Distanciamento. Em parceria com a Dimona e os principais blocos do Rio, a ideia é incentivar as pessoas a ficarem em casa, e ajudar aqueles que trabalham com a folia todos os anos. Pra isso, o ilustrador Rodrigo Habib criou uma arte, que virou uma t-shirt exclusiva. A camiseta pode ser adquirida pelo site e tem lucro revertido para 17 blocos.

Pule com o Galo da Madrugada

A cantora e compositora pernambucana Carla Rio é a grande convidada da live dos Ensaios do Carnaval de André Rio e do Bloco das Ilusões, que acontece no sábado, dia 6, a partir das 18h. A transmissão será feita pelo canal do Galo, no YouTube. A folia, que comemora 14 anos dos ensaios do Carnaval de Recife, terá participações de Gerlane Lops, Gustavo Travassos, Bia Villa-chan, Dani Verolli e Ed Carlos.

Curta o Carnaval de São Paulo

Um dos blocos mais tradicionais de São Paulo, o Casa Comigo criou o projeto Carnaval Vem de Dentro. Além de uma websérie de três episódios, que promete acolher todo folião carente, há o lançamento de uma música e de um videoclipe inéditos.

"De Onde Vem?" mostra de forma bem humorada como três amigos apaixonados por Carnaval estão lidando com a quarentena – cada um à sua maneira - e como vão passar a data neste ano. No elenco estão Marco Gonçalves (Lady Night), Priscilla Castello Branco (Salve-se Quem Puder), Thiago Albanese (Pandêmicos) e Sarah Roston (cantora das trilhas de Vis a Vis, el Oasis; Todxs Nós). Os episódios começaram a ser exibidos na quinta-feira (4) e rolam até sábado, dia 6. Anote o horário: sempre às 19h. Local: redes sociais do bloco Casa Comigo (IGTV).

Já a música "Quando o Carnaval Chegar", de Chico Buarque, ganhou uma nova versão e recebeu o nome de "Vem de Dentro (Quando o Carnaval Chegar)". A canção está disponível em todas as plataformas digitais e o videoclipe será lançado na terça, dia 9.

Viva a folia baiana

Ivete Sangalo e Claudia Leitte se juntaram para montar um show virtual durante a folia. O TRIO: Ivete, Claudia e você será transmitido na sexta-feira, dia 13, a partir das 17h30, pelo Youtube. A ideia das rainhas do axé é trazer a energia da maior festa do país para dentro das casas das pessoas, mesmo em isolamento.

Quem também promete levar toda a energia do Carnaval da Bahia para a sala de estar é Bell Marques. O cantor fará uma live assim como Ivete e Claudia, mas o show acontecerá no sábado, dia 14, data que o bloco Camaleão saíria pelas ruas de Salvador. Preparem o abadá!

Ovos são bons ou ruins para a saúde? Cientistas não chegam a um consenso



Esqueça a velha pergunta sobre o que vem primeiro, o ovo ou a galinha. A questão mais importante é: os ovos são bons ou ruins para sua saúde? Infelizmente, a ciência também não consegue se decidir por uma resposta definitiva para isso.

No ano passado, uma grande análise de Harvard com 215 mil pessoas descobriu que comer um ovo por dia não estava associado a um risco maior de doenças cardiovasculares.

Agora, um novo estudo com mais de 500 mil pessoas descobriu que comer até mesmo uma porção de um ovo inteiro, com sua gema amarela carregada de colesterol, aumenta o risco de morte por todas as causas, incluindo doenças cardiovasculares e câncer.

Na verdade, o risco geral de morte aumentou 7% para cada um ovo e meio ingerido por dia, de acordo com o estudo publicado na terça-feira (9), pela PLOS Medicine. Mas os especialistas ainda estão céticos.

"Apesar de muitos anos de pesquisa, esta questão sobre ovos e saúde não foi respondida ainda porque vários estudos observacionais das últimas décadas mostram resultados conflitantes, alguns sugerem que a ingestão moderada de ovos é boa, enquanto outros sugerem que pode ser ruim", disse Riyaz Patel, cardiologista consultor da University College London.

"Esse estudo, embora bem conduzido, só adiciona mais ruído à discussão, infelizmente", diz Patel.

Os resultados do estudo são problemáticos porque eles perguntaram às pessoas apenas uma vez sobre o consumo de ovos. Depois, acompanharam por muitos anos esses mesmos indivíduos sem verificar se a dieta havia mudado, disse Walter Willett, professor de epidemiologia e nutrição da Harvard School of Saúde Pública.

"Eles estão apenas obtendo um retrato desse período", disse Willett, que também é professor de medicina na Harvard Medical School.

"As conclusões desse estudo são exageradas", diz Ada Garcia, professora sênior de nutrição em saúde pública da Universidade de Glasgow, na Escócia.

"Culpar os ovos por si só pelo aumento do risco de doenças cardiovasculares é uma abordagem simplista e reducionista do conceito de dieta e prevenção de doenças", diz a especialista.

O que os ovos substituem?

A indústria avícola há muito tempo elogia o "incredible edible egg" (o incrível ovo comestível). Por apenas 75 calorias, dizem os avicultores, um ovo fornece 7 gramas de proteína de alta qualidade, 5 gramas de gordura e 1,6 gramas de gordura saturada, além de ferro, vitaminas, minerais e nutrientes como luteína e zeaxantina, que combatem doenças.

Os ovos são baratos, o que os torna uma fonte de alimentação nutricional acessível a famílias com orçamentos limitados. Muitas pessoas com dietas populares com baixo teor de carboidratos também dependem muito dos ovos em seus planos de alimentação.

O problema, é claro, é o nível de colesterol, que pode chegar a 185 miligramas na gema.

O colesterol não é um bicho-papão. Produzido pelo fígado, ele está em todas as células do corpo e é usado para produzir hormônios, vitamina D, compostos digestivos e muito mais. Às vezes, o corpo de uma pessoa pode produzi-lo em excesso, levando ao acúmulo de placas gordurosas nos vasos sanguíneos e, posteriormente, a doenças cardiovasculares.

O colesterol tem um papel na nossa dieta, mas é mais complicado do que pensávamos, disse Willett, que passou mais de 40 anos estudando os efeitos da dieta na ocorrência de doenças importantes.

As diretrizes nutricionais costumavam recomendar um limite superior de 300 miligramas de colesterol por dia. Hoje, sugerem comer o mínimo possível, mantendo as gorduras saturadas em menos de 10% das calorias diárias.

A chave, disse Willett, é olhar para os prós e contras nutricionais gerais do alimento, bem como o que o ele está substituindo na dieta.

Veja o peixe, por exemplo. Os peixes contêm colesterol, mas também fornecem ácidos graxos ômega-3, essenciais para uma saúde ideal.

Além disso, as gorduras saturadas da manteiga, laticínios inteiros e cortes gordurosos da carne têm um impacto muito mais profundo no aumento dos níveis de LDL (lipoproteínas de baixa densidade) no sangue do que as fontes de colesterol, como ovos.

"Se alguém está pensando em substituir os ovos por donuts, outros amidos refinados e açúcar ou gorduras saturadas, prefiro que coma ovos", disse Willett.

"Mas para alguém que realmente deseja estar em ótima forma, colocar ênfase em fontes de proteína de origem vegetal, como aveia e castanhas, seria o melhor caminho a seguir."

No entanto, certas pessoas podem querer observar melhor os efeitos da ingestão de ovos. "Alguém que está tendo dificuldade em usar medicamentos para seus níveis de colesterol no sangue provavelmente deveria manter o consumo de ovos baixo", disse Willett.

"Os ovos não precisam ser totalmente eliminados, mas acho que a velha recomendação de não mais do que dois ovos por semana para a maioria das pessoas ainda é uma boa recomendação."

Pessoas com diabetes tipo 2 também devem ser cautelosas. O estudo Harvard 2020 descobriu que uma maior ingestão de ovos por pessoas com diabetes tipo 2 estava associada a um aumento do risco cardiovascular, uma ligação que foi duplicada em estudos anteriores.

E quanto à clara do ovo?

As gemas podem ser substituídas com segurança por claras de ovo? O novo estudo PLOS descobriu que a substituição de um ovo e meio por uma quantidade equivalente de clara de ovo reduziu a mortalidade por doenças cardiovasculares em 3%.

"Na minha opinião, a recomendação feita pelos autores de substituir ovos inteiros por claras ou substitutos de ovo não está amparada por todas as evidências disponíveis", disse Patel da UCL.

"A maioria dos estudos não examinou ovos sem gema", disse Willett, "principalmente porque o consumo de clara de ovo é muito baixo na população em geral. O menor risco está em substituir os ovos por nozes e fontes vegetais de proteína."

Patel acrescentou: "Não acho que esse estudo mude o conselho geral de que, para a maioria das pessoas, os ovos podem ser consumidos com moderação como parte de uma dieta balanceada, a menos que tenham sido aconselhados a não fazê-lo por um motivo médico ou alimentar específico."



Receita Federal
Meu Imposto de Renda

DECLARAÇÃO
IRPF 2021

INFORME PARA DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA - ANO FISCAL – 2020

A Associação dos Servidores da Justiça Federal – ASSERJUF - CNPJ: 02.797.217/0001-08, informa a quem possa interessar os valores dos convênios cobrados dos seus associados no Ano Fiscal de 2020, para efeito de dedução na Declaração do Imposto de Renda:

PLANO – PROMÉDICA STANDARD

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 729,83
--------------------	-----------

PLANO – PROMÉDICA ESPECIAL

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 1.114,70
--------------------	-------------

PLANO - ODONTO SYSTEM BÁSICO

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 12,50
--------------------	----------

PLANO - ODONTO SYSTEM OURO

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 18,50
--------------------	----------

PLANO – VITALMED

JANEIRO A DEZEMBRO	RS 29,13
--------------------	----------

Disponível em: <https://asserjuf.org.br/wp-content/uploads/2020/03/IR-2020-1.pdf>

Humor

VOVÓ, PRA
QUE ESSE
AUMENTO TÁAAAO
GRAAAANDE?



SEMPRE COM VOCÊ!

Para você receber os informes da **ASSERJUF** por whatsapp, é importante salvar o número **71 3306-8382** na agenda do celular.



Caro(a) associado(a)

Não está recebendo nossos e-mails?

Envie seu contato para:
contato@asserjuf.org.br
Fique atento e receba todas as nossas novidades!



EXPEDIENTE

falaJuf

Jornal acessado por e-mail por 569 associados
Disponível em www.asserjuf.org.br
Tiragem: 88 exemplares impressos / Periodicidade: semanal
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis
Distribuição para servidores inativos.
Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos assinados e publicados no jornal.

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça Federal na Bahia
Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana
Salvador - Ba - CEP. 41.213-000

DIRETORIA EXECUTIVA

Vera Maria Barros Pereira (CEMAN)
Luzineide Araújo de Oliveira (SEBIB)

DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA

Marlene de Jesus (Aposentada)
Águido Miranda Barreto (Aposentado)

DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS

Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (CEMAN)
Cristina Simões de Oliveira (CEMAN)

CONSELHO FISCAL 2019 / 2021

Titulares

Paulo Márcio Rodrigues de Souza
Joilton Pimenta da Silva
Claudio Henrique Santos de Oliveira

Suplentes

Adalice Menezes de Almeida
Dirceu Lelis Aranha
José Zito dos Santos

 71 3306-8382

 www.asserjuf.org.br

 fb.com/asserjuf  asserjuf_ba